

健康管理士一般指導員活動事例取材シート

下記内容を協会ホームページ及び資格取得説明会等、健康管理士一般指導員普及活動において使用することを同意します。

健康管理士番号	H - 34591
お名前	小西 義一
性別	男性
年齢	93歳



●健康管理士として、資格やこれまで習得された知識を活用されている事例をご紹介します

6年前に「PPKC」というタイトルで、「区老連広報」に照会させていただきました。
目的は健康寿命を伸ばして家族や兄弟に迷惑を掛けずにピンピンコロリの大往生で終わりたい、そのための絶対条件は、第一は身体が健康であること、第二は脳が健全で機能していることと、いろんな本に書かれています。最近のテレビや新聞は毎日どこかのメディアでニュースになって、我々の眼に飛び込んできます、その理由は国民の医療費が40兆円と言うことで国も、健保組合、私たち個人もそれぞれ大変な負担です。私は父と妹を長期入院の結果、見送りましたが大変な経済的負担を経験しました。今は健康保険と介護保険に加入しているから大丈夫さとはいきません。このことは別の機会にして、先に述べた健康であるための絶対条件で実践するために自治会内(関ヶ谷クラブ)に、次のことを企画し実践してきました。

◎第一は、健康のための歩く機会を作り「有酸素運動」を行う。ただしただ歩くだけでは飽きてしまう、そこで歩きながらその土地の歴史や自然にふれることをテーマにしました

第1回「鎌倉三十三観音霊場詣」平成23年～25年、9回

第2回「花のお寺を訪ねて」平成26年7回

第3回「四季の花を訪ねて」平成27年6回

第4回「四季の花を訪ねて」平成28年7回

第5回「花と名園を訪ねて」平成29年3回 近年、事情が有って中断してますが落ち着いたら復活します
歩いた後は反省会を兼ねて有志で近くの居酒屋で軽く乾杯し1日を楽しみます。

◎第二は病気にもっと関心を持つ。

「わいわい健康座談会」病気のことをもっと知って予防しようのテーマで6回、自治会内の「ふれあいの会」協賛で四回と更に「血管年齢測定会」4回実施しました。その内容の一端は「認知症よさよなら」・「生活習慣病」・「日本人の3大死因」・「私たちの老後医療」その他

私は令和2年の今年93歳、人生最後のエイジです。ワンダフルエージで終わることを願って、PPKCだけでなく自治会の常任委員会2、自主活動部3部の各部員など目下日常の健康に気を付けながら頑張っています。現在健康状態は良好です。

関ヶ谷クラブPPKC代表 小西義一

健康管理士一般指導員活動事例取材シート

健康管理士番号	H - 34591
お名前	小西 義一
性別	男性
年齢	93歳

